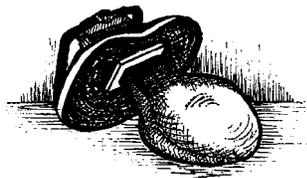




- ❑ Ponga a dormir a su bebé sin el biberón. Déle, en cambio, un juguete de peluche, una cobija, o un chupón limpio a la hora de la siesta o a la hora de irse a dormir.
- ❑ Páseles suavemente un trapito limpio a las encías de su bebé todos los días.
- ❑ Esta bien si el bebé se chupa el dedo y/o usa el chupón.
- ❑ Al darle un chupón al bebé no se lo ate alrededor del cuello. No le ponga miel ni nada dulce al chupón del bebé.



- ❑ La leche materna es el mejor alimento para su bebé. La mamá debe comer alimentos saludables y beber mucho líquido.
- ❑ Alimente a su bebé con leche materna o con fórmula que contenga hierro. Espere que el bebé tenga 5-6 meses para empezar a darle otros alimentos.
- ❑ Sostenga a su bebé mientras lo amamanta o le da el biberón.
 - No apoye el biberón contra algo para alimentar al bebé.
 - Permítale decidir al bebé cuanto quiere comer.
 - No ponga cereal, comida para bebé, bebidas endulzadas o jugo de fruta dentro del biberón.
 - Limite la cantidad de agua.
- ❑ El bebé podría enfermarse mucho si come miel o jarabe de maíz durante el primer año de edad.

Creciendo en forma saludable



Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:

Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911

El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766



- Aprenda RCP Infantil (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



Salud y Seguridad

- ❑ Ponga a dormir al bebé de espalda, no lo ponga ni de lado ni boca abajo. No deje ninguna almohada en la cama.
- ❑ No use una cuna pintada a base de plomo; la distancia entre las barras no puede exceder las 2-3/8 pulgadas y no debe tener talos en las esquinas.
- ❑ Utilice un colchón firme y plano sin una cobertura blanda. Quite el envoltorio de plástico.
- ❑ No ponga la cuna cerca de las cortinas ni de las persianas.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Mantenga a su bebé alejado de cualquier objeto pequeño, bolsas de plástico y globos.
- ❑ Nunca deje al bebé solo ni con una persona extraña
- ❑ Mantenga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados.
- ❑ Pruebe la agua antes de bañar al bebé. Nunca lo deje solo.

Consejos para padres

***Todos los bebés son diferentes.
Se desarrollan a su propio ritmo.***

Qué esperar

- ❑ Su bebé puede que no siempre crezca o actúe exactamente como los otros bebés. Sepa que es lo que lo hace especial a su bebé.
- ❑ Su bebé quizás:
 - Sonría y se ría
 - Levante la cabecita cuando está boca abajo
 - Se lleve objetos a la boca
 - Balbucee y juegue con sus manos
 - Se dé vuelta de un lado a otro
 - Salpique en la bañera
 - Patatee cuando está acostado de espalda
 - Se siente con un poco de ayuda

Qué puede hacer

- ❑ Mimarle, hablarle, cantarle, leerle y ponerle música suave y jugar suavemente con su bebé.
- ❑ Darle a su bebé juguetes grandes y de colores vivos. Hacer juguetes sencillos con artículos del hogar.
- ❑ Dejar crecer y mover los piecitos del bebé. Es muy temprano para que use zapatitos.
- ❑ Llevar afuera a su bebé para que vea diferentes cosas.
- ❑ Cambiar a menudo la posición del bebé. Cuando está despierto póngalo tantas veces boca arriba como boca abajo. Esto ayuda a que el bebé tenga control de su cabecita.
- ❑ Acuérdesse de decirle a su bebé ¡te quiero!

Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.

de 3 a 4 meses

Salud y Seguridad

- ❑ Lleve a su bebé a hacerse exámenes regulares de salud y a ponerse las vacunas.
- ❑ No use un andador; éste puede ocasionar lesiones.
- ❑ No sacuda, tire o balancee a su bebé en el aire ya sea por enojo o para jugar con él.
- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- ❑ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.
- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
 - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
 - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- ❑ No exponga a su bebé al humo del tabaco. Pare el uso del tabaco.

